

Készült a Taktaharkányi Apáczai Csere János Általános Iskoláért Alapítvány EFOP- 1.8.5-17-2017-00348 jelű a „Menő menzák Taktaharkányban” című pályázati program keretében.

DIABÉTESZ



SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

A cukorbetegségről

A cukorbetegség lényege

A cukorbetegséget az orvosi szaknyelv diabetes mellitus névvel jelöli. Lényege az, hogy az inzulin, a hasnyálmirigy egyik alapvetően fontos hormonja a szervezetből hiányzik, vagy jelen van ugyan, de hatását nem fejti ki kellőképpen. Az 1-es típusú diabetes mellitus a gyermek- vagy serdülőkori kezdetű forma, e típus fiatal felnőtt korban (általában 35 év alatt) is kezdődhet, s ritkaságnak számít az, ha magasabb életkorban alakul ki. Ekkor a hasnyálmirigy nem termel elegendő inzulint, gyakran teljes inzulinhiány igazolható. Viszonylag rövid idő alatt alakul ki, a kezelést csak az inzulin pótlása jelentheti. A 2-es típus felnőtt- és időskorban kezdődő forma, ebben az esetben a hasnyálmirigy ugyan termel inzulint, de a sejtek elvesztik érzékenységüket vele szemben. A hasnyálmirigy kezdetben egyre több inzulin termelésével próbálja a helyzetet kiegyenlíteni, később azonban az inzulint termelő sejtek kimerülnek, s ténylegesen az inzulinhiány következményei állnak elő. Gyakran lappangva, évek alatt fejlődik ki, kezelésében kezdetben a diéta, majd a diéta melletti tablettás kezelés kap elsődleges szerepet, s csak a betegek kis hányada - általában több évre terjedő tablettás kezelés után - szorul inzulin adására. Mivel kezdete lassú, gyakran teljesen tünetmentes állapotban, egyéb vizsgálatok kapcsán kerül felismerésre. Kialakulásában örökletes hajlam mellett jelenlévő külső tényezők játszanak szerepet, mint elhízás, alkohol. Legdöntőbb ok a testsúlyfelesleg, mai életmódunk sajnos e tekintetben rendkívül rossz. Évszázadokon, évezredekken keresztül a táplálékkal a szervezetbe kerülő energiát kellően ellensúlyozta a sok mozgás (gyaloglás, futás, lovaglás, vadászat,..), ma viszont sétálás helyett járművet használunk, naphosszat íróasztal mellett, este televízió előtt ülünk és bőségesen

táplálkozunk. Nyilvánvaló az elhízás megjelenése, a felvett energia ugyanis tartósan meghaladja a leadottat. A testsúlyfelesleg következtében a rendelkezésre álló inzulin egyre kevésbé tudja kifejteni hatását, a vércukor fokozatosan emelkedik, s cukorbetegség alakul ki. Ez az állapot azonban más szempontból is veszélyt jelent az adott egyén számára, ugyanis elhízottaknál gyakrabban fordul elő magas vérnyomás, a vérzsírok (koleszterin, triglicerid) emelkedése, olykor a vér húgysav szintjének növekedése (ez utóbbi köszvény kialakulásához teremthet alapot). Mindezek a tényezők együttesen megnövelik a korai érlemeszesedés kialakulásának valószínűségét, s ez a magyarázata ezen betegeknél gyakorta jelentkező cardiovascularis (szív- és érrendszeri) betegségeknek (szívinfarktus, stroke [agy érkatasztrófa], alsó végtagi érszűkület).

A cukorbetegség kezelése

A cukorbetegség kezelésének alapja a helyes életmód kialakítása, hiszen a megfelelő étrend, a mozgás beiktatása a hétköznapiakba a terápia legfontosabb része, amelyet szükség szerint gyógyszeres kezelés egészít ki.

Étrend

Az ideális testsúly elérése és megtartása óriási jelentőségű, hiszen a komoly súlytöbblettel rendelkező betegek esetében a felesleges kilók leadásával a magas vércukorszint csökkenthető. A cukorbetegség étrendje gyakorlatilag megegyezik az egészséges étrend alapelveivel, a különbség csupán mennyiségi. Nem kell a cukorbetegnek külön főzni, egyen együtt a családtagjaival, csupán annyi a teendője, hogy számolja a szénhidrátokat, de emellett figyeljen oda az energia- és zsírbevitelre is. Amennyiben néhány hét alatt, a tartott étrendi javaslatok mellett csökken a vércukorszint, a

laboreredmények alapján az orvos eldönti, elegendő lesz-e a diéta, valamint a további fogyás, vagy ki kell egészíteni gyógyszeres terápiával. A cukorbetegség természetesen nem folyamodhatunk különböző drasztikus fogyókúrás módszerekhez, hiszen esetükben az egyenletes vércukorszintet megfelelő szénhidrát tartalmú diétával mindenképpen biztosítani kell, vagyis a koplalás számukra nem engedhető meg. Emellett azt is tudni kell – ami a diabétesztől függetlenül is igaz – hogy a hirtelen fogyás a szervezetet túlságosan igénybe veszi, sőt a hatás többnyire nem is marad tartós. A bőr sem annyira rugalmas, hogy a fogyás túlságosan gyors ütemét követni tudja, így az gyakran megnyúlik, ami pedig szintén nem nyújt esztétikus látványt. A megoldás tehát a lassú, de tartós fogyás, ami maximum fél-egy kiló mínuszt jelent hetente. Természetesen aki csupán 20 dkg súlytól szabadul meg hétről hétre, de azt folyamatosan teszi, szintén jó eredményre számíthat. Az egészséges fogyás kulcsa tehát nem más, mint az orvos vagy a dietetikus által meghatározott energiatartalom betartása a meghatározott szénhidrátbevitel és a csökkentett zsírfogyasztás mellett (pl. 1200 kcal, 130 g szénhidrát).

A túlsúly, mint rizikófaktor

A túlsúly azon kívül, hogy cukorbetegségre hajlamosít, számos más betegség létrejöttében is szerepet játszik. Elhízottakban jóval gyakrabban találunk magas vérnyomást, magas koleszterin- és trigliceridszintet, ugyanakkor a védő (HDL) koleszterin mennyisége csökken vérükben. Nem ritka, hogy a szérum húgysavszintje is emelkedetté válik, amely végül köszvényhez vezethet. Mindezen hatások együttesen megnövelik a szívinfarktus, az érlemezésedés és az alsó végtagi erek szűkületének esélyét.